



# 食育だより



6月

2025 年



あっという間に春が過ぎ去り、色とりどりの紫陽花に、梅雨の訪れを感じる季節になりました。天候の崩れやすいこの季節、天候とともに体調も崩れやすい時期でもありますので、体調管理には十分注意しましょう。

認定こども園  
新高山めぐみ幼稚園



## じめじめ梅雨期の 食中毒に注意！！



このシーズンは、食中毒菌の繁殖が活発になる時期です。ノロウイルスをはじめとする「ウイルス性の食中毒」が冬シーズンに増えるのに対し、ちょうど6月頃から増えてくるのが「細菌性の食中毒」です。

梅雨は水分が豊富で、気温が高く食中毒菌の活動には絶好のチャンス。さらに、食品の有機物汚れ、調理器具に付いた食品汚れがあれば、それを栄養にドンドン増殖していきます。

6月以降に増える食中毒で多いのは、カンピロバクター、ブドウ球菌、ウェルシュ菌の3種類です。

### ☆食中毒予防の原則☆

食中毒の原因菌を「**つけない**」「**増やさない**」「**やっつける**」

### ☆食中毒の予防方法☆

- 料理で使う食材は、低温で保管する
- 食品の中心部までしっかりと加熱する
- まな板、包丁、ふきんなどは、熱湯や漂白剤で殺菌する
- 生肉や魚、卵を触ったら手を洗う。
- 調理後の料理は早めに食べる、または低温で保管する



## 作ってみよう！ ひじきごはん



### 材料 (2人前)

- |           |          |
|-----------|----------|
| • 米 1合    | • 醤油 4g  |
| • ひじき 2g  | • 砂糖 4g  |
| • ちくわ 6g  | • みりん 2g |
| • 油揚げ 6g  | • だし 3g  |
| • 人参 6g   | • 水 適量   |
| • インゲン 6g |          |

### 作り方

- ① ひじきは水で戻しておく。具材は小さめに切っておく。
- ② 洗米した米に水（1合分）と、食材、調味料を一緒に入れて炊飯する。
- ③ 炊き上がったあと、混ぜて盛り付けして完成。

～6月15日は父の日です～

父の日は、いつもみんなを見守って大切にしてくれているお父さんに、「ありがとう」の感謝の気持ちを伝える日です。ぜひ、言葉や行動で「ありがとう」を伝えましょう！



## 旬の食材【アジ】



アジは良質なたんぱく質、ビタミンD、カルシウム、DHA、EPAなど豊富に含まれた魚です。またDHAやEPAは、熱に弱いので、刺身など生で食べることで効率的に摂取ができます。

## 旬の食材【レタス】



レタスは低カロリーですが、様々な栄養素がバランス良く含まれている野菜です。緑色のレタスはビタミンE、ビタミンCを多く含み、抗酸化作用が期待されます。さらに、レタスの種類により栄養成分が異なるので食べ分けるのもおすすめです。

## 旬の食材【パイナップル】



パイナップルにはタンパク質分解酵素が含まれているので、肉をパイナップルの果汁に漬け込むと、肉が柔らかくなります。また、肉類や魚類の後にデザートとして食べると、消化が良くなり胃もたれを防ぐ働きがあります。

## 6月の薬膳料理



アジのから揚げ  
レタス オクラ納豆  
ごはん  
じゃが芋と玉葱のみそ汁  
パイナップル

